

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Воскресенская средняя школа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Воскресенской СШ
с. Воскресенское, Савинского района,
Ивановской области


Н.Н. Бушуева

Приказ 82/6
31.08.2023

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак)

Для обучающихся 1-4 классов

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс												
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka	
Завтрак															
День 1															
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	147,19	1001,38	23,23	1,72	77,44	321,87	63,09	12,95	283,79
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70		120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№311, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	14,00	11,12	48,16		329	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01		57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58		71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67		126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8		47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
8		Кондитерские изделия (вафли)	60	3,86	4,1	24,26		138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 2															
1	263	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/10	11,78	13,59	4,82		187	0,06	0,08	0,27	55,00	21,60	6,48	140,00
2	прил. 1	Чай с сахаром	200	6,00	12,00	8,20		169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
3		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67		126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5	847	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
6		Кондитерские изделия (пряник)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0	0
День 3				33,79	18,72	21,93	959	16,75	1,07	76,32	96,54	58,13	15,71	551,63
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№451	Голень куриная тушеная	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
3	№332,516	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,17	6,61	31,67	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
4	№638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7	847	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
8		Кондитерские изделия /печенье/	30	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0	0
День 4				32,30	28,17	97,50	1075	10,17	0,46	77,79	452,24	52,37	11,66	328,83
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20

3	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,00	7,30	16,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
4	прил. 1	Чай с сахаром	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 5														
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	-	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	80	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№694	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Кондитерские изделия /вафли/	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
8	847	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 6														
				27,28	19,73	123,06	819	51,04	1,86	77,14	142,20	45,10	14,52	318,42

		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302, т4с246	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	150/1 0	4,47	3,70	37,08	245	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	№684,685	Чай с сахаром	200/1 5	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия (пряник)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0	0
7	847	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 7														
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№488	Голень куриная тушеная	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
3	№332, 516	Макар. отвар. со слив.маслом	150	5,17	6,61	31,67	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
4	№684,685	Чай с сахаром	200/1 5	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0

8	Кондитерские изделия /печенье/	30	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0	0
День 8													
	№19	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
1	№451	75	11,83	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№508	150	12,00	7,80	42,60	279	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
3	№638	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
4		50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
7	847	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 9													
1	№485	100	2,10	15,15	10,20	185	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№377	75	14,70	5,10	3,15	120	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52

3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/1 5	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7	847	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
8		Кондитерские изделия /вафли/	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 10														
1	№413	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	80	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№511	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
4	№690	Компот	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
8	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет									
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg

	Всего		320,4	559,4	1102,47	9471	341,5	14,8	790,1	1712	708,9	139,8	5410,0
			1	9			7	5	7		3	9	2

Повар

Власова

Власова Л.Г.

Завтраки

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год